

## Natürlicher Atem – mühelose Stimme

Leben mit einer authentischen, ausdrucksstarken Stimme auf der Grundlage des  
„Erfahrbaren Atems“<sup>®</sup> nach Prof. Ilse Middendorf

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U571BR

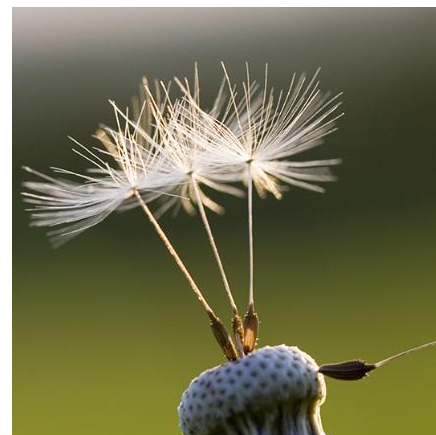
**Wann?** Di., 03.12.24 – Fr., 06.12.24

**Wo?** EKV Kaminraum  
Kartäusergasse 9-11  
50678 Köln

**Wer?** Karin Bukatz

Atemtherapeutin (nach Prof. Ilse Middendorf),  
mit eigener Praxis und Lehrtätigkeit als  
Ausbilderin.

Zuvor langjähriges Berufsleben als  
Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin und  
Entspannungstrainerin in der Prävention und Rehabilitation.



Atem, Stimme, Stimmung und Körperhaltung sind unmittelbar miteinander verbunden. Eine ausdrucksstarke Stimme wird vom Atem getragen, der alle Körperräume durchströmen kann. Der natürliche, zugelassene Atem entlastet die strapazierten Stimmorgane auf verblüffende, ganzkörperliche, einfache Weise. Dieser Bildungsurlaub ist eine teils spielerische Entdeckungsreise zu einer mühelosen, freien und klangvollen Stimme, die auch im Berufsalltag und darüber hinaus ihre Wirkung entfalten kann. „Ich werde gehört!“

Lösende und atemanregende Bewegungen, Tönen von Vokalen, sowie das Sprechen von kürzeren Texten auf der Basis der Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, sind Bausteine dieses Seminars.

#### Seminarziele:

- Gelassener Umgang mit den Lebensanforderungen.
- Den Zusammenhang zwischen Atemrhythmus und Sprachrhythmus erfahren und Beides in die Balance bringen.
- Freude entwickeln an der eigenen Stimme.
- Sich mit ruhiger, klarer Stimme ausdrücken.
- Eine tiefe Atemruhe erfahren und dadurch gelassener Sprechen können auch in Stresssituationen.

#### Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

## Natürlicher Atem – mühelose Stimme

Leben mit einer authentischen, ausdrucksstarken Stimme auf der Grundlage des  
„Erfahrbaren Atems“® nach Prof. Ilse Middendorf

### Seminarinhalte/Verlaufsplan

#### Dienstag

- 9.30 Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches, Einführung in das Thema  
11.00 Atem – Praxis: Ankommen im Atem, die Stimme frei geben  
13.00 Pause  
14.15 Den Atem kommen und gehen lassen, die Stimmorgane entspannen  
15.30 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

#### Mittwoch

- 9.30 Atem – Praxis: Die 3 Atemräume erfahren durch Bewegung, Sammlung  
tönen von Vokalen.  
11.00 Atem – Praxis: Ausatem und Atemruhe fördern, sprechen von Haikus  
13.00 Pause  
14.15 Gesprächsrunde zum Thema Atemrhythmus und Sprachrhythmus mit  
anschließender praktischer Entdeckungsreise  
15.30 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

#### Donnerstag

- 9.30 Atem- und Stimmpraxis rund um das Zwerchfell  
11.00 Lösendes und Anregendes für den unteren und oberen Atemraum in  
Bezug zu den Resonanzräumen. Experimentieren mit der Stimme.  
13.00 Pause  
14.15 Fortsetzung vom Vormittag  
15.30 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages

#### Freitag

- 9.30 Raum für Fragen – Theorie und Praxis: Der mittlere Atemraum und die  
Stimmfaltung.  
11.00 Atem – Praxis: Atemkraft entfalten und sie durch Bewegung und  
Stimme zum Ausdruck bringen.  
13.00 Pause  
14.15 Reflexion – Feed back  
15.30 Atemruhe erfahren, ein klangvoller Abschluss des Semiertages